



คู่มือการให้บริการ

นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อรูปแบบการนวดทางการกีฬา  
สำหรับบริการสมาชิก

งานวิทยาศาสตร์การกีฬา สถานกีฬาและสุขภาพ

สำนักงานอธิการบดี

กรกฎาคม 2564

## คู่มือการให้บริการ

### นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อรูปแบบการนวดทางการกีฬา สำหรับบริการสมาชิก

ผู้จัดทำ	นายป้อ บุญรอด
หน่วยงาน	งานวิทยาศาสตร์การกีฬา สถานกีฬาและสุขภาพ สำนักงานอธิการบดี เบอร์โทรศัพท์ 0 4422 3429
ที่ปรึกษา	นางหทัยรัตน์ ราชนาวิ หัวหน้างานวิทยาศาสตร์การกีฬา
พิมพ์ครั้งที่ 2	กรกฎาคม พ.ศ. 2564 จำนวน 10 เล่ม

## คู่มือการให้บริการ

นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อรูปแบบการนวดทางการกีฬา  
สำหรับบริการสมาชิก

ได้ผ่านการตรวจสอบ กลั่นกรองจากหัวหน้าหน่วยงานเรียบร้อยแล้ว  
จึงถือเป็นคู่มือฉบับสมบูรณ์สามารถใช้เป็นเอกสารเผยแพร่  
และใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง หัวหน้างานวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง หัวหน้าสถานกีฬาและสุขภาพ

ลงชื่อ.....

(.....)

ตำแหน่ง รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

## คำนำ

สถานกีฬาและสุขภาพได้ตระหนักถึงสุขภาพของนักศึกษา และบุคลากรในการส่งเสริมการออกกำลังกายซึ่งสอดคล้องกับพันธกิจ และวิสัยทัศน์โดยใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ปัจจุบันบุคลากรมหาวิทยาลัยประสบปัญหาเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม หรืออาการปวดกล้ามเนื้อจากการนั่งทำงานเป็นเวลานานติดต่อกันจำนวน 630 คน จากการรายงานของสำนักวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปี 2557 รวมไปถึงอาการปวดกล้ามเนื้อหลังจากการออกกำลังกายของสมาชิก จากปัญหาดังกล่าวสถานกีฬาและสุขภาพ จึงจัดให้บริการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อสำหรับบริการสมาชิกที่มาออกกำลังกายสถานกีฬาและสุขภาพให้กับบุคลากร นักศึกษาและบุคคลทั่วไปที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังการออกกำลังกาย รวมไปถึงอาการที่เกิดจากการนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานติดต่อกัน

ดังนั้น เพื่อเป็นการให้บริการทั่วถึงให้กับนักศึกษา บุคลากรหน่วยงานต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยฯ และมีความรู้ความเข้าใจ ประโยชน์ ขั้นตอนการให้บริการของการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จึงได้จัดทำ “คู่มือการให้บริการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยรูปแบบการนวดทางการกีฬาสำหรับบริการสมาชิก” สำหรับช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกาย รวมไปถึงอาการปวดกล้ามเนื้อที่เกิดจากการนั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน

ผู้จัดทำคู่มือขอขอบคุณหัวหน้าสถานกีฬาและสุขภาพ หัวหน้างานวิทยาศาสตร์การกีฬา และผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านที่ให้ข้อเสนอแนะในการจัดทำคู่มือการให้บริการนี้ และหวังอย่างยิ่งว่าคู่มือจะเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษา และบุคลากรในการช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นายป้อ บุญรอด

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ.....	ก
สารบัญ.....	ข
สารบัญตาราง.....	ง
สารบัญภาพ.....	จ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์.....	2
1.3 คำจำกัดความ.....	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
บทที่ 2 การทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	4
2.1 หน้าที่ความรับผิดชอบ.....	4
2.2 โครงสร้างหน่วยงาน.....	10
บทที่ 3 รูปแบบการนวดทางการกีฬาส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย.....	13
3.1 การนวดฝ่าเท้า.....	13
3.2 การนวดน่อง.....	14
3.3 การนวดต้นขาด้านหลัง.....	15
3.4 การนวดสะโพก.....	16
3.5 การนวดหลัง.....	17
3.6 การนวดสะบัก และป่า.....	18
3.7 เทคนิคการนวดหลัง และสะบัก สำหรับผู้หญิง.....	19
3.8 การนวดขาส่วนล่างด้านหน้า.....	20
3.9 การนวดต้นขาด้านหน้า.....	21
3.10 การนวดแขนและหัวไหล่.....	22

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
3.11 ขั้นตอนการรับบริการนัด.....	23
3.12 ตารางการจองนัดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	24
3.13 แบบสอบถามก่อนรับบริการนัด.....	25
3.14 ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนัด.....	26
3.15 การเตรียมตัวและคุณสมบัติของผู้นัด.....	26
3.16 การตรวจประเมินก่อนการนัด.....	26
3.17 สารให้ความชื้นสำหรับนัด.....	27
บทที่ 4 ปัญหา อุปสรรค แนวทางแก้ไข และการพัฒนาปรับปรุงการนัดทางการกีฬา.....	28
4.1 ปัญหา อุปสรรค.....	28
4.2 แนวทางการแก้ไข.....	28
4.3 การพัฒนาปรับปรุงการนัดทางการกีฬา.....	28
รายการอ้างอิง.....	29
ภาคผนวก.....	30
ประวัติผู้เขียน.....	34

## สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ตารางการจูงนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	24
ตารางที่ 2 แบบสอบถามก่อนรับบริการนวด.....	25

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพที่ 1 โครงสร้างการบริหารงานสถานกีฬาและสุขภาพ.....	10
ภาพที่ 2 บุคลากรงานวิทยาศาสตร์การกีฬา.....	11
ภาพที่ 3 เทคนิคการลูบ ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองข้างลูบฝ่าเท้า.....	13
ภาพที่ 4 เทคนิคการกด ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองข้างกดฝ่าเท้า.....	13
ภาพที่ 5 เทคนิคการบีบ ใช้มือทั้งสองข้างบีบน่อง.....	14
ภาพที่ 6 เทคนิคการกดลึก ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองข้างกดน่อง.....	14
ภาพที่ 7 เทคนิคการกดคลึง ใช้หัวนิ้วมือข้างใดข้างหนึ่งกดคลึงน่อง.....	14
ภาพที่ 8 เทคนิคการกดคลึง ใช้นิ้วชี้กับนิ้วกลางมือข้างใดข้างหนึ่งกดคลึงน่อง.....	14
ภาพที่ 9 เทคนิคการกดลูบ ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองกดลูบน่อง.....	14
ภาพที่ 10 เทคนิคการบิด ใช้มือทั้งสองบิดมือด้านหนึ่งหมุนไปด้านหน้าอีกด้านหนึ่งหมุนเข้าหา ลำตัว.....	14
ภาพที่ 11 เทคนิคการลูบ ใช้มือทั้งสองข้างลูบต้นขาด้านหลัง.....	15
ภาพที่ 12 เทคนิคการหยิบยก ใช้มือทั้งสองหยิบยกสลับต้นขาด้านหลัง.....	15
ภาพที่ 13 เทคนิคการบีบ ใช้มือข้างใดข้างหนึ่งบีบต้นขาด้านหลัง.....	15
ภาพที่ 14 เทคนิคการกด ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองกดต้นขาด้านหลัง.....	15
ภาพที่ 15 เทคนิคการกดคลึง ใช้มือด้านใดด้านหนึ่งกดคลึงบริเวณสะโพก.....	16
ภาพที่ 16 เทคนิคการกด ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองกดบริเวณสะโพก.....	16
ภาพที่ 17 เทคนิคการกด ใช้หัวนิ้วมือข้างใดข้างหนึ่งกดบริเวณสะโพก.....	16
ภาพที่ 18 เทคนิคการลูบ ใช้มือทั้งสองข้างลูบหลัง.....	17
ภาพที่ 19 เทคนิคการกด ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองกดข้างกระดูกสันหลังจากหลังส่วนล่างไปถึงหลัง ส่วนบน.....	17
ภาพที่ 20 เทคนิคการกดคลึง ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองกดคลึงข้างกระดูกสันหลังจากหลังส่วนล่างไป ถึงหลัง ส่วนบน.....	17



## สารบัญภาพ (ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 21 เทคนิคการกดคลึง ใช้ปลายนิ้วมือทั้งสองกดคลึงหลังข้างกระดูกสันหลัง.....	17
ภาพที่ 22 เทคนิคการกด ใช้สันมือข้างใดข้างหนึ่งกดหลังข้างกระดูกสันหลัง.....	17
ภาพที่ 23 เทคนิคการลูบ ใช้มือทั้งสองข้างลูบสะบัก และบ่า.....	18
ภาพที่ 24 เทคนิคการกดลูบ ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองกดลูบบริเวณสะบัก.....	18
ภาพที่ 25 เทคนิคการกด ใช้หัวนิ้วมือข้างใดข้างหนึ่งกดสะบัก.....	18
ภาพที่ 26 เทคนิคการบีบ ใช้มือทั้งสองข้างบีบบ่าทั้งสองข้าง.....	18
ภาพที่ 27 เทคนิคการกดคลึง ใช้หัวนิ้วมือข้างใดข้างหนึ่งกดคลึงสะบัก.....	19
ภาพที่ 28 เทคนิคการกดคลึง ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองข้างกดคลึงสะบัก.....	19
ภาพที่ 29 เทคนิคการกด ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองกดสะบัก.....	19
ภาพที่ 30 เทคนิคการกด ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองกดหลังข้างกระดูกสันหลัง.....	19
ภาพที่ 31 เทคนิคการกดคลึง ใช้หัวนิ้วมือข้างใดข้างหนึ่งกดคลึงข้างกระดูกสันหลัง.....	19
ภาพที่ 32 เทคนิคการบีบ ใช้มือทั้งสองข้างบีบบ่าทั้งสองข้าง.....	19
ภาพที่ 33 เทคนิคการลูบ ใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างลูบหน้าแข้ง.....	20
ภาพที่ 34 เทคนิคการกดลูบ ใช้หัวนิ้วมือข้างใดข้างหนึ่งกดลูบหน้าแข้ง.....	20
ภาพที่ 35 เทคนิคการกด ใช้หัวนิ้วมือมือข้างใดข้างหนึ่งกดหน้าแข้ง.....	20
ภาพที่ 36 เทคนิคการลูบ ใช้ฝ่ามือทั้งสองลูบต้นขาด้านหน้า.....	21
ภาพที่ 37 เทคนิคการกด ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองกดต้นขาด้านหน้า.....	21
ภาพที่ 38 เทคนิคการกดลูบ ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองกดลูบต้นขาด้านหน้า.....	21
ภาพที่ 39 เทคนิคการกด ใช้สันมือข้างใดข้างหนึ่งกดต้นขาด้านหน้า.....	21
ภาพที่ 40 เทคนิคการคลึง ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองข้างคลึงต้นขาด้านหน้า.....	21
ภาพที่ 41 เทคนิคการลูบ ใช้ฝ่ามือข้างใดข้างหนึ่งลูบแขน.....	22
ภาพที่ 42 เทคนิคการกดลูบ ใช้หัวนิ้วมือข้างใดข้างหนึ่งกดลูบแขน.....	22
ภาพที่ 43 เทคนิคการบีบ ใช้มือข้างใดข้างหนึ่งบีบแขนจากท่อนแขนด้านบนมาถึงข้อมือ.....	22

## สารบัญภาพ (ต่อ)

	หน้า
ภาพที่ 44 เทคนิคการกดคลึง ใช้ปลายนิ้วทั้งสี่กดคลึงหัวไหล่.....	22
ภาพที่ 45 สารให้ความลื่นที่ใช้ในการนวด.....	27

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมา

ปัจจุบันโรคอาการปวดหลัง ปวดไหล่ เป็นกลุ่มอาการที่พบได้บ่อยในผู้ที่ต้องทำงานในสำนักงาน จึงมักถูกเรียกรวม ๆ ว่า “ออฟฟิศซินโดรม” สาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากสภาพแวดล้อมในที่ทำงานไม่เหมาะสม มีพฤติกรรมหรืออิริยาบถในการทำงานที่ไม่ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นนั่งหลังงอโดยไม่พิงพนักเก้าอี้นั่งทำงานท่าเดิมนาน ๆ ไม่มีการเคลื่อนไหวร่างกายหรือทำงานต่อเนื่องเป็นเวลานาน ๆ ไม่เพียงแต่อิริยาบถของคนทำงานไม่เหมาะสมเท่านั้น ยังรวมถึงสภาพโต๊ะ เก้าอี้ที่นั่งทำงานก็เป็นปัจจัยที่สำคัญด้วย เช่น โต๊ะทำงานที่ไม่เป็นระเบียบ ทำให้ต้องเอื้อมตองคว้าหยิบสิ่งของ โต๊ะที่สูงหรือต่ำเกินไป เก้าอี้ที่ไม่มีพนักพิงหลังชนิดที่รองรับแผ่นหลัง นอกจากนี้ ยังรวมไปถึงความเครียดจากการทำงาน เมื่อร่างกายเกิดปัญหาของสภาวะที่ผิดปกติหรือมีการใช้งานแบบ Overload จนร่างกายทนรับสภาวะนั้นไม่ไหว จะทำให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อคอ หลัง ไหล่ ปวดขมับ ปวดศีรษะ ปวดเข่าตา โดยเฉพาะผู้ที่ต้องทำงานหน้าจอคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ จะทำให้มีปัญหาทางด้านสายตา เช่น ตาแห้ง น้ำตาไหล ระคายเคืองตา ตามัว ปรับภาพได้ช้าลง มีการอักเสบของเส้นเอ็น รวมทั้งมีผังผืดหนา ทำให้เกิดอาการชาบริเวณข้อนิ้วและข้อมือ เมื่อเป็นนาน ๆ อาการจะทวีความรุนแรงขึ้น ถ้ามีการเกร็งของกล้ามเนื้อคอ บ่า ไหล่ สะสมเป็นเวลานาน ๆ จะทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองได้ลดลงเป็นผลให้เกิดโรคอื่นตามมามากมาย หรือมีอาการปวดศีรษะรุนแรง กระดูก สันหลังเคลื่อนหรือกล้ามเนื้อที่เกร็งมาก ๆ อาจกดทับกระดูกสันหลังทำให้เส้นประสาทที่เป็นตัวควบคุมอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายผิดปกติได้

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีเป็นมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งที่พบปัญหาของโรคออฟฟิศซินโดรม ที่เกิดกับบุคลากรและอาจารย์ รวมไปถึงนักศึกษา ซึ่งอาการดังกล่าวส่งผลให้เกิดอาการปวดหลัง ปวดเอว ปวดไหล่ รบกวนในการทำงาน บางคนถึงขั้นปวดศีรษะตลอดเวลา จากสถิติการเก็บข้อมูลโดยแบบสำรวจของโรคออฟฟิศซินโดรมในบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม จำนวน 630 คน จากจำนวนบุคลากรมหาวิทยาลัยทั้งหมด ซึ่งจากจำนวนผู้ที่เป็นโรคออฟฟิศซินโดรมมีอาการปวดกล้ามเนื้อเป็นเวลาติดต่อกันมากกว่า 6 เดือน ซึ่งอาการของโรคดังกล่าวส่งผลให้พนักงานมีอาการปวดกล้ามเนื้อรบกวนขณะทำงาน เช่น ปวดกล้ามเนื้อคอ หลัง ไหล่ ปวดขมับ ปวดศีรษะ ปวดเข่า

ตา ฯลฯ จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีได้ให้ความสำคัญกับสุขภาพพนักงานและนักศึกษา ดังนั้นสถานกีฬาและสุขภาพจึงจัดทำคู่มือการให้บริการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อรูปแบบการนวดทางการกีฬาสำหรับลดอาการปวดกล้ามเนื้อให้บริการสมาชิก บุคลากร นักศึกษาที่มาออกกำลังกายและผู้ที่มิมีปัญหาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการนั่งโต๊ะคอมพิวเตอร์เป็นเวลานานติดต่อกัน ผู้จัดทำคู่มือหวังเป็นอย่างยิ่งว่าการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อรูปแบบการนวดทางการกีฬาจะสามารถช่วยให้ผู้ที่มารับบริการ อาการปวดกล้ามเนื้อลดลง อีกทั้งสามารถช่วยให้หายขาดจากอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการนั่งทำงานเป็นเวลานานได้

## 1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อเป็นทางเลือกในการลดอาการปวดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายสำหรับสมาชิก

1.2.2 เพื่อนำไปประกอบการปฏิบัติงาน หรือการให้บริการสมาชิกที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อเกิดจากการทำงาน การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

1.2.3 เพื่อประโยชน์ต่อการให้บริการสมาชิก นักศึกษา บุคลากรภายในมหาวิทยาลัยฯ

## 1.3 คำจำกัดความ

1.3.1 นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หมายถึง การนวดที่ช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

1.3.2 รูปแบบการนวดทางการกีฬา หมายถึง เป็นกรรมวิธีของการกระทำอย่างหนึ่งตามหลักการทางวิทยาศาสตร์ (Scientific Manipulation) ที่มีต่อระบบกล้ามเนื้อหรือระบบเนื้อเยื่อเพื่อทำให้เกิดผลต่อนักกีฬาก่อนลงทำการแข่งขัน ในระหว่างการแข่งขันและหลังจากการแข่งขันโดยใช้มือทั้งสองของผู้นวด ลูบหนัก ลูบเบา การคลึง เขย่า บิด ดึง การสับ การเคาะ การกด ฯลฯ ช่วยให้อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อดีขึ้น การนวดทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น

1.3.3 สมาชิก หมายถึง นักศึกษา บุคลากร ครอบครัวบุคลากรและบุคคลภายนอกที่มาออกกำลังกายสถานกีฬาและสุขภาพ ทั้งในร่ม กลางแจ้ง และว่ายน้ำ

1.3.4 ผู้นวด หมายถึง นักศึกษาหรือบุคลากรที่ผ่านการอบรมนวดทางการกีฬา โดยมีต้นสังกัดรับรองการผ่านการอบรมตามหลักสูตรที่กำหนด หรือผ่านการเรียนรายวิชา 114329 การนวดเพื่อสุขภาพและการกีฬาของสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี และมีประสบการณ์ในการนวดทางการกีฬาให้แก่ักกีฬามาอย่างน้อย 2 ปี

1.3.5 อาการปวดกล้ามเนื้อ หมายถึง การปวดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย  
ที่มีอาการเกิดจากการทำงาน การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

#### 1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.4.1 สามารถนำคู่มือไปใช้ในการปฏิบัติงานในหน้าที่รับผิดชอบภายในหน่วยงานได้
- 1.4.2 สามารถนำคู่มือไปประกอบการปฏิบัติงานหรือการให้บริการสมาชิก
- 1.4.3 เป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติงานให้บริการภายในมหาวิทยาลัยฯ

## บทที่ 2

### การทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง

สถานกีฬาและสุขภาพ งานวิทยาศาสตร์การกีฬา มีภารกิจในการส่งเสริมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับพันธกิจและวิสัยทัศน์โดยใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี สำหรับส่งเสริมสุขภาพและการออกกำลังกายสำหรับนักศึกษาและบุคลากร โดยมีโครงสร้างและหน้าที่รับผิดชอบดังต่อไปนี้

#### 2.1 หน้าที่ความรับผิดชอบ

##### 2.1.1 งานอบรมและส่งเสริมวิชาการกีฬา

- 1) อบรมความรู้ด้านการออกกำลังกายให้แก่สมาชิกสถานกีฬาและสุขภาพ
- 2) จัดทำเอกสารสื่อความรู้รูปแบบต่างๆ (แผ่นพับ, บอร์ดความรู้) เพื่อเผยแพร่ในเรื่องสุขภาพ และการออกกำลังกาย
- 3) จัดโครงการอบรมความรู้ด้านการออกกำลังกาย วิทยาศาสตร์การกีฬา ให้แก่ นักศึกษา บุคลากรของมหาวิทยาลัย และหน่วยงานภายนอก
- 4) อบรมความรู้ด้านการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ให้แก่นักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
- 5) อบรมความรู้ด้านการออกกำลังกาย และการจัดโปรแกรมออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่ นักศึกษาฝึกงาน,จ้างงาน
- 6) งานบริการวิชาการแก่ชุมชน ได้แก่ เป็นวิทยากรบรรยายให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายให้แก่หน่วยงานต่าง ๆ
- 7) จัดทำคู่มือการปฏิบัติงาน ได้แก่ คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คู่มือการปฏิบัติงานวิทยาศาสตร์การกีฬา
- 8) งานวิจัยสถาบันและสนับสนุนการเรียนการสอน

##### 2.1.2 งานทดสอบสมรรถภาพทางกาย

- 1) ทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับสมาชิกผู้มาใช้บริการสถานกีฬาและสุขภาพ นักศึกษา บุคลากร และครอบครัวบุคลากร
- 2) วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และให้คำแนะนำผลการทดสอบ และการออกกำลังกายที่เหมาะสม
- 3) จัดทำเอกสารใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

งานได้ตลอดเวลา

4) ตรวจสอบเช็คอุปกรณ์เครื่องมือการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ใช้

5) ติดต่อประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการซ่อมแซมเครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกาย เมื่อมีการชำรุด

6) จัดทำงบประมาณ และแผนงานการจัดซื้อวัสดุ ครุภัณฑ์

7) งานทดสอบสมรรถภาพทางกายนักกีฬามหาวิทยาลัย

8) วิเคราะห์ผลการทดสอบ และสรุปผลการทดสอบพร้อมคำแนะนำจัดส่งให้แก่ผู้จัดการทีมกีฬา

9) งานทดสอบสมรรถภาพทางกายให้แก่หน่วยงานภายนอก เพื่อหารายได้ให้แก่มหาวิทยาลัย

10) สรุปและวิเคราะห์ผลการทดสอบพร้อมรายงานให้แก่หน่วยงานภายนอกและสรุปงบประมาณค่าใช้จ่ายให้แก่มหาวิทยาลัยฯ

11) งานทดสอบสมรรถภาพทางกายให้แก่บุคลากรในการตรวจสอบสุขภาพพนักงาน วิเคราะห์ผลการทดสอบและสรุปผลรวมเพื่อจัดทำรายงาน

12) นัดหมายอบรมความรู้ด้านการออกกำลังกายและการใช้เครื่องมือออกกำลังกาย

### 2.1.3 งานเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

1) จัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้กับสมาชิกตามจุดประสงค์ที่ต้องการของแต่ละคน

2) ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมการออกกำลังกายแก่สมาชิก

3) จัดเตรียมและควบคุมกิจกรรมทางด้านการบินเท็ง เช่น ตารางการเปิดรายการทีวี, เพลง

4) จัดกิจกรรมการแข่งขันเกี่ยวกับด้านสุขภาพและการออกกำลังกาย เช่น โครงการกระตุ้นการออกกำลังกาย

5) จัดทำงบประมาณ และแผนงานจัดซื้อวัสดุ ครุภัณฑ์ออกกำลังกายและกิจกรรมด้านสุขภาพ

6) ดูแลตรวจเช็คและบำรุงรักษาเครื่องมือห้องออกกำลังกายก่อนเปิด - ปิด บริการทุกวัน

7) จัดทำเอกสารเพื่อให้บริการในห้องออกกำลังกายเช่น โปรแกรมออกกำลังกาย ใบตรวจเช็คอุปกรณ์ผังการวางเครื่องมือ

8) จัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้กับนักกีฬาของมหาวิทยาลัย เพื่อเตรียมตัวแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

9) จัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้กับบุคลากรของมหาวิทยาลัย เตรียมตัวแข่งขันกีฬาสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

10) จัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้กับหน่วยงานภายนอก เช่น โครงการอบรมผู้ฝึกสอนห้องออกกำลังกาย

11) จัดทำเอกสารสื่อความรู้รูปแบบต่าง ๆ เช่น บอร์ดความรู้, Achiever, แผ่นพับใบปลิว

12) จัดทำใบจัดหาซ่อมแซมครุภัณฑ์กีฬา

13) จัดทำพร้อมตรวจเช็คครุภัณฑ์กีฬาที่มีอายุการใช้งานเกิน 10 ปี และมีประวัติการซ่อมแซมเพื่อจำหน่ายครุภัณฑ์

14) จัดเปลี่ยนโปรแกรมให้กับสมาชิกที่รหัสใหม่ และสมาชิกที่ศึกษาต่อระดับปริญญาโทและเอก

15) สนับสนุนการเรียนการสอน เช่น รายวิชากีฬาและนันทนาการ (ทักษะการบริหารกาย) รายวิชาเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

16) ควบคุมดูแลให้คำแนะนำด้านการออกกำลังกายและการใช้เครื่องมือออกกำลังกาย ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในกลุ่มเครื่องมือ Aerobic Exercise Equipment, Weight Machine, Free weight

17) จัดพื้นที่สำหรับการให้บริการในด้าน Resistance Training Zone

#### 2.1.4 งานส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1) จัดทำตารางสอนแอโรบิก (Low Impact, High Impact, Step Aerobic) , โยคะ, ลีลาศ, ฟิตบอลเพื่อให้บริการ กิจกรรมต่าง ๆ ให้มีความหลากหลาย

2) จัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ วีซีดีเพลงแอโรบิก, ครุภัณฑ์สำหรับห้อง Dance Sports

3) ตรวจเช็คอุปกรณ์ภายในห้อง Dance Sports เพื่อเตรียมการสอนของแต่ละวันและเพื่อให้บริการ

4) ฝึกสอนแอโรบิกให้แก่นักศึกษาฝึกงาน และนักศึกษาจ้างงาน เพื่อเป็นผู้ช่วยสอนแอโรบิก

5) ดูแลบำรุงรักษาอุปกรณ์ ได้แก่ ตั้มเบล, สเต็ปแอโรบิก, ลูกบอล บริหารร่างกาย



6) ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อจัดทำบอร์ดความรู้ แผ่นพับ เอกสารเผยแพร่ความรู้

7) ฝึกซ้อมและพัฒนารูปแบบการสอนของกิจกรรมออกกำลังกายที่หลากหลาย

8) ประสานงานกับหน่วยงานภายในมหาวิทยาลัยในงานด้านการประชาสัมพันธ์กิจกรรมแจ้งซ้อมต่าง ๆ

9) ควบคุมดูแลครุภัณฑ์และความพร้อมของสถานที่ภายในห้อง Dance sport และประสานงานเพื่อแจ้งซ้อม เมื่อเกิดการชำรุด

10) ควบคุมดูแลและประสานงานกับวิทยากรภายนอกเรื่องงบประมาณค่าตอบแทนและการเบิกจ่าย

11) สอนลีลาศเพื่อสุขภาพให้นักศึกษาและบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

12) สอนลีลาศเพื่อแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย

13) การจัดกิจกรรม Happy Body เพื่อส่งเสริมสุขภาพบุคลากร

#### 2.1.5 งานนวดทางการกีฬาและฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย

1) ปฏิบัติงานส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับงานวิทยาศาสตร์การกีฬาด้านการนวดทางการกีฬา

2) จัดกิจกรรมการบริหารกล้ามเนื้อด้วยวิธีนวดทางการกีฬา

3) จัดกิจกรรมพัฒนาและบริหารกล้ามเนื้อเพื่อความยืดหยุ่นของร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น Ballistic Stretching, Active Stretching, Passive Stretching)

4) จัดกิจกรรมบริหารร่างกายเพื่อบำบัดอาการออฟฟิตซินโดรม

5) จัดโปรแกรมฟื้นฟูร่างกายด้วยการออกกำลังกายทางน้ำ (Hydrotherapy)

6) จัดโปรแกรมออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูกล้ามเนื้อจากการบาดเจ็บในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

7) อบรมให้ความรู้ทักษะการนวดทางการกีฬาให้นักศึกษาวิทยาศาสตร์การกีฬา, นักกีฬามหาวิทยาลัย และประชาชนทั่วไป

8) ประสานงานร่วมกับโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีในการจัดโปรแกรมฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายสำหรับสมาชิก

### 2.1.6 งานสระว่ายน้ำ

- 1) สอนว่ายน้ำและสนับสนุนการเรียนการสอนตามนโยบายมหาวิทยาลัยฯ
- 2) ดูแลด้านความปลอดภัยการใช้บริการสระว่ายน้ำ
- 3) ควบคุมคุณภาพน้ำในสระว่ายน้ำ เติมและตรวจเช็คสารปรับคุณสมบัติของน้ำ
- 4) จัดเตรียมเอกสารประจำสระว่ายน้ำ เช่น เอกสารลงชื่อใช้บริการประจำวัน และตรวจเช็คระบบเครื่องกรองและเครื่องทำความสะอาดสระว่ายน้ำก่อนเปิดให้บริการทุกครั้ง
- 5) สรุปการใช้บริการสมาชิก และอุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น ลงบันทึกผู้ใช้บริการประจำวันและประจำปี
- 6) ดูแลประสานงานด้านการรักษาความปลอดภัย การซ่อมแซมสถานที่ และอุปกรณ์ต่าง ๆ
- 7) จัดเตรียมสถานที่ด้านการเรียนการสอน การฝึกซ้อม และการแข่งขัน เช่น เตรียมอุปกรณ์ช่วยฝึกว่ายน้ำ และอุปกรณ์ช่วยชีวิต
- 8) ทำความสะอาดพื้นและผนังสระว่ายน้ำ
- 9) รักษาสภาพน้ำและลงสารเคมีสระว่ายน้ำ
- 10) ดูแลการปิด – เปิดเครื่องกรองสระว่ายน้ำ
- 11) ดูแลการใช้จากูซี และเปิด – ปิดไฟฟ้าแสงสว่างสระว่ายน้ำ
- 12) จัดบอร์ดและป้ายระเบียบการใช้สระว่ายน้ำ
- 13) สรุปการใช้บริการประจำปี

### 2.1.7 งานอื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย

- 1) ผู้จัดการทีมกีฬาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
- 2) อาจารย์พิเศษสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา, โรงเรียนสุรวิวัฒน์, นักเรียนโครงการห้องเรียนวิทยาศาสตร์, นักศึกษาสาธารณสุขศาสตร์, นักศึกษาวิชากีฬาและนันทนาการ, และนักศึกษวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา
- 3) ฝึกสอนกีฬาจังหวัดนครราชสีมา
- 4) นักวิทยาศาสตร์การกีฬาสโมสรกีฬา
- 5) เจ้าหน้าที่นวดทางการกีฬาให้กับนักกีฬาระดับชาติ
- 6) วิทยากรการออกกำลังกายให้กับหน่วยงานภายในและภายนอก
- 7) อาจารย์ที่ปรึกษาชมรมต่าง ๆ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี

มหาวิทยาลัย

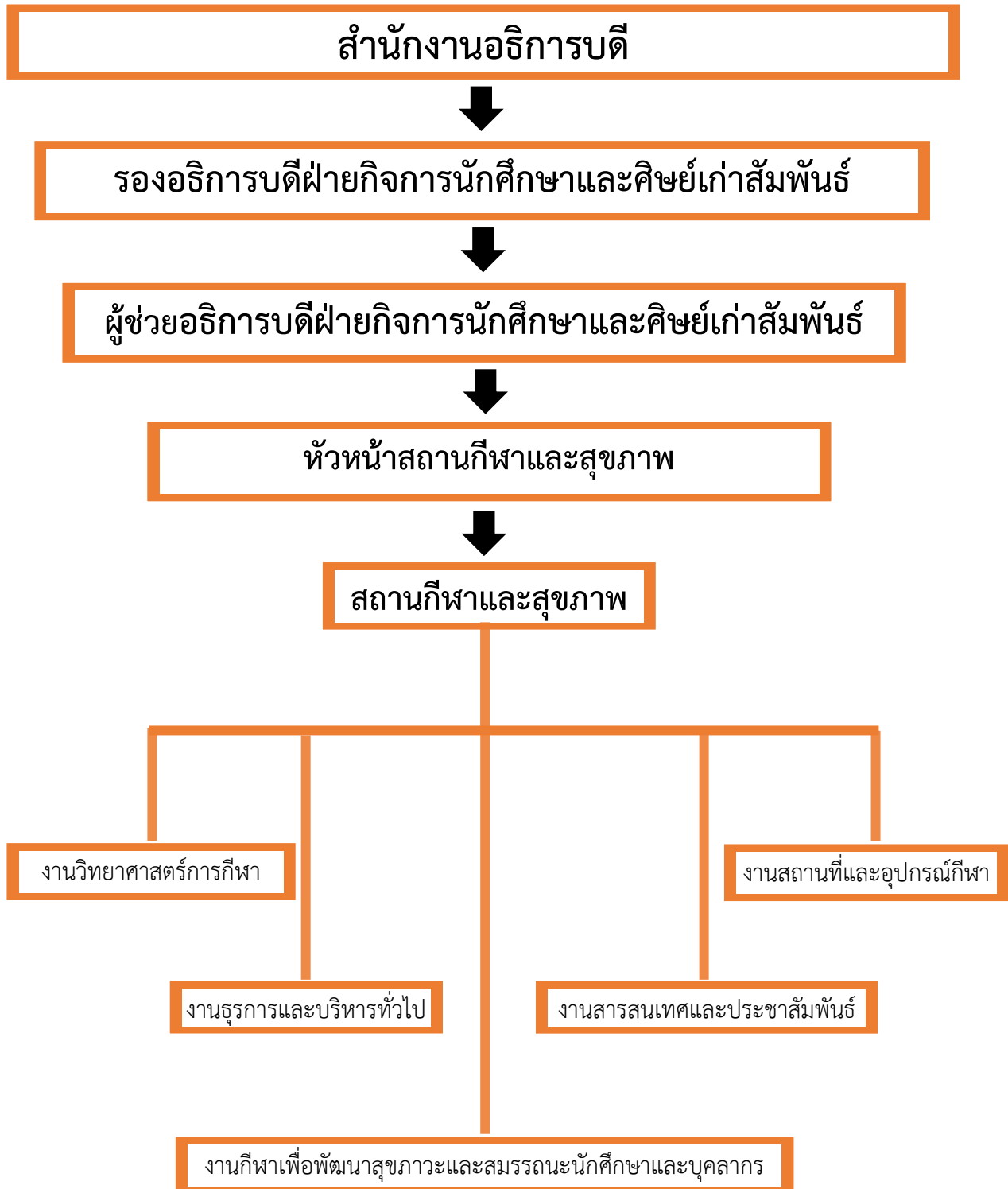
และสุขภาพ

ไตรมาส

- 8) เป็นนักกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้จัดการทีมของกีฬาบุคลากร
- 9) งานควบคุมดูแลการปฏิบัติงานนักศึกษาจ้างงานของสถานกีฬา
- 10) งานควบคุมดูแลการปฏิบัติงานนักศึกษาฝึกงานจากสถาบันต่าง ๆ
- 11) คณะทำงานจัดทำ KM , SAR และ 5 ส
- 12) จัดทำงบประมาณประจำปีของงานวิทยาศาสตร์การกีฬา
- 13) จัดทำรายงานและสรุปการปฏิบัติงานประจำเดือน และรายงาน
- 14) งานอื่น ๆ ตามได้รับมอบหมายมหาวิทยาลัย

## 2.2 โครงสร้างหน่วยงาน

### 2.2.1 โครงสร้างการบริหารงานสถานกีฬาและสุขภาพ



ภาพที่ 1 โครงสร้างการบริหารงานสถานกีฬาและสุขภาพ

## 2.2.2 บุคลากรงานวิทยาศาสตร์การกีฬา



นายวีรวัชร ทองยอดดี  
หัวหน้าสถานกีฬาและสุขภาพ



นางหทัยรัตน์ ราชนาวิ  
หัวหน้างานวิทยาศาสตร์การกีฬา



นายจุมภฏ อินทรนัฏ  
ตำแหน่ง : เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป



ว่าที่ ร.ต.ชินพัฒน์ ทิพย์ศรีบุญ  
ตำแหน่ง : เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป



นายจันยัตเสกข์ รัชวงศ์สง่า  
ตำแหน่ง : ผู้ฝึกสอน



นายนิรรูฐติ เถาวันดี  
ตำแหน่ง : เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป



นายป้อ บุญรอด

ตำแหน่ง : เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป



นางมยุรี ชูศรี

ตำแหน่ง : เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป



น.ส.วาสนา แก้วกล้า

ตำแหน่ง : เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป



นายสุขสรรค์ โชคคุณ

ตำแหน่ง : เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป

ภาพที่ 2 บุคลากรงานวิทยาศาสตร์การกีฬา

### บทที่ 3

#### รูปแบบการนวดทางการกีฬาส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

จากการศึกษางานวิจัยของสถานกีฬาและสุขภาพเรื่องผลของการนวดด้วยเทคนิคการนวดทางการกีฬาที่มีผลต่อการลดอาการปวดกล้ามเนื้อจากโรคออฟฟิศซินโดรมในกลุ่มบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี พบว่า ภายหลังจากทดลองนวดด้วยเทคนิคการนวดทางการกีฬา บุคลากรมีอาการปวดกล้ามเนื้อจากโรคออฟฟิศซินโดรมลดลง ดังนั้นสถานกีฬาและสุขภาพจึงได้จัดทำคู่มือให้บริการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อรูปแบบการนวดทางการกีฬาสำหรับบริการสมาชิกที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อจากการนั่งทำงานนาน ๆ หรือมีผลมาจากการเล่นกีฬา และออกกำลังกาย สำหรับช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อ โดยมีรายละเอียดรูปแบบการนวดทางการกีฬาส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ขั้นตอนการรับบริการ ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวด การเตรียมตัวและคุณสมบัติของผู้นวด รวมไปถึงสารให้ความชื้นสำหรับนวด การเตรียมตัวและคุณสมบัติของผู้นวด รายละเอียดดังต่อไปนี้

#### 3.1 การนวดฝ่าเท้า



ภาพที่ 3



ภาพที่ 4

#### เทคนิคการนวดฝ่าเท้า

ภาพที่ 3 เทคนิคการลูบ ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองข้างลูบขึ้น จากปลายเท้าไปส้นเท้า 10 รอบ

ภาพที่ 4 เทคนิคการกด ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองข้างกดขึ้น - ลง จากปลายเท้าไปส้นเท้า 10 รอบ

### 3.2 การนวดน่อง



ภาพที่ 5



ภาพที่ 6



ภาพที่ 7



ภาพที่ 8



ภาพที่ 9



ภาพที่ 10

#### เทคนิคการนวดน่อง

ภาพที่ 5 เทคนิคการบีบ ใช้มือทั้งสองข้างบีบน่องขึ้น - ลง 10 รอบ

ภาพที่ 6 เทคนิคการกดลึก ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองข้างกดน่องขึ้น - ลง 10 รอบ

ภาพที่ 7 เทคนิคการกดคลึง ใช้หัวนิ้วมือข้างใดข้างหนึ่งกดคลึงน่องขึ้น - ลง 10 รอบ

ภาพที่ 8 เทคนิคการกดคลึง ใช้นิ้วชี้กับนิ้วกลางมือข้างใดข้างหนึ่งกดคลึงน่องขึ้น - ลง 10 รอบ

ภาพที่ 9 เทคนิคการกดลูบ ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองข้างกดลูบน่องขึ้น 10 รอบ

ภาพที่ 10 เทคนิคการบิด มือด้านหนึ่งหมุนไปด้านหน้าอีกด้านหนึ่งหมุนเข้าหาลำตัวขึ้น - ลง 10 รอบ



### 3.3 การนวดต้นขาด้านหลัง



ภาพที่ 11



ภาพที่ 12



ภาพที่ 13



ภาพที่ 14

#### เทคนิคการนวดต้นขาด้านหลัง

- ภาพที่ 11 เทคนิคการลูบ ใช้มือทั้งสองข้างลูบต้นขาด้านหลังขึ้น – ลง 10 รอบ  
 ภาพที่ 12 เทคนิคการหีบยก ใช้มือทั้งสองหีบยกสลับต้นขาด้านหลังขึ้น – ลง 10 รอบ  
 ภาพที่ 13 เทคนิคการบีบ ใช้มือข้างใดข้างหนึ่งบีบต้นขาด้านหลังขึ้น – ลง 10 รอบ  
 ภาพที่ 14 เทคนิคการกด ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองกดต้นขาด้านหลังขึ้น – ลง 10 รอบ

### 3.4 การนวดสะโพก



ภาพที่ 15



ภาพที่ 16



ภาพที่ 17

#### เทคนิคการนวดสะโพก

ภาพที่ 15 เทคนิคการกดคลึง ใช้มือด้านใดด้านหนึ่งกดคลึงบริเวณสะโพก 10 รอบ

ภาพที่ 16 เทคนิคการกด ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองกดบริเวณสะโพก 10 รอบ

ภาพที่ 17 เทคนิคการกด ใช้หัวนิ้วมือข้างใดข้างหนึ่งกดบริเวณสะโพก 10 รอบ

### 3.5 การนวดหลัง



ภาพที่ 18



ภาพที่ 19



ภาพที่ 20



ภาพที่ 21



ภาพที่ 22

#### เทคนิคการนวดหลัง

ภาพที่ 18 เทคนิคการลูบ ใช้มือทั้งสองข้างลูบหลังขึ้น - ลง 10 รอบ

ภาพที่ 19 เทคนิคการกด ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองกดข้างกระดูกสันหลังจากหลังส่วนล่างไปถึงหลังส่วนบนขึ้น - ลง 10 รอบ

ภาพที่ 20 เทคนิคการกดคลึง ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองกดคลึงข้างกระดูกสันหลังจากหลังส่วนล่างไปถึงหลังส่วนบนขึ้น - ลง 10 รอบ

ภาพที่ 21 เทคนิคการกดคลึง ใช้ปลายนิ้วมือทั้งสองกดคลึงหลังข้างกระดูกสันหลังขึ้น - ลง 10 รอบ

ภาพที่ 22 เทคนิคการกด ใช้สันมือข้างใดข้างหนึ่งกดหลังข้างกระดูกสันหลังขึ้น - ลง 10 รอบ

### 3.6 การนวดสะบัก และป่า



ภาพที่ 23



ภาพที่ 24



ภาพที่ 25



ภาพที่ 26

#### เทคนิคการนวดสะบัก และป่า

- ภาพที่ 23 เทคนิคการลูบ ใช้มือทั้งสองข้างลูบสะบัก และป่าขึ้น - ลง 10 รอบ
- ภาพที่ 24 เทคนิคการกดลูบ ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองกดลูบบริเวณสะบัก และป่าขึ้น - ลง 10 รอบ
- ภาพที่ 25 เทคนิคการกด ใช้หัวนิ้วมือข้างใดข้างหนึ่งกดสะบักขึ้น - ลง 10 รอบ
- ภาพที่ 26 เทคนิคการบีบ ใช้มือทั้งสองข้างบีบป่าทั้งสองข้าง 10 รอบ

หมายเหตุ : กรณีเป็นผู้หญิงให้สวมเสื้อนวดตามรายละเอียดภาพต่อไปนี้

### 3.7 เทคนิคการนวดหลัง และสะบัก สำหรับผู้หญิง



ภาพที่ 27



ภาพที่ 28



ภาพที่ 29



ภาพที่ 30



ภาพที่ 31



ภาพที่ 32

#### เทคนิคการนวดหลัง และสะบัก

ภาพที่ 27 เทคนิคการกดคลึง ใช้หัวนิ้วมือข้างใดข้างหนึ่งกดคลึงสะบักขึ้น - ลง 10 รอบ

ภาพที่ 28 เทคนิคการกดคลึง ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองข้างกดคลึงสะบักขึ้น - ลง 10 รอบ

ภาพที่ 29 เทคนิคการกด ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองกดสะบักขึ้น - ลง 10 รอบ

ภาพที่ 30 เทคนิคการกด ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองกดหลังข้างกระดูกสันหลังขึ้น - ลง 10 รอบ

ภาพที่ 31 เทคนิคการกดคลึง ใช้หัวนิ้วมือข้างใดข้างหนึ่งกดคลึงข้างกระดูกสันหลังขึ้น - ลง 10 รอบ

ภาพที่ 32 เทคนิคการบีบ ใช้มือทั้งสองข้างบีบป่าทั้งสองข้าง 10 รอบ

### 3.8 การนวดขาส่วนล่างด้านหน้า



ภาพที่ 33



ภาพที่ 34



ภาพที่ 35

#### เทคนิคการนวดขาด้านหน้า

ภาพที่ 33 เทคนิคการลูบ ใช้ฝ่ามือทั้งสองข้างลูบหน้าแข้งขึ้น 10 รอบ

ภาพที่ 34 เทคนิคการกดลูบ ใช้หัวนิ้วมือข้างใดข้างหนึ่งกดลูบหน้าแข้งขึ้น 10 รอบ

ภาพที่ 35 เทคนิคการกด ใช้หัวนิ้วมือมือข้างใดข้างหนึ่งกดหน้าแข้งขึ้น - ลง 10 รอบ

### 3.9 การนวดต้นขาด้านหน้า



ภาพที่ 36



ภาพที่ 37



ภาพที่ 38



ภาพที่ 39



ภาพที่ 40

#### เทคนิคการนวดต้นขาด้านหน้า

ภาพที่ 36 เทคนิคการลูบ ใช้มือทั้งสองลูบต้นขาด้านหน้าขึ้น - ลง 10 รอบ

ภาพที่ 37 เทคนิคการกด ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองกดต้นขาด้านหน้าขึ้น - ลง 10 รอบ

ภาพที่ 38 เทคนิคการกดลูบ ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองกดลูบต้นขาด้านหน้าขึ้น - ลง 10 รอบ

ภาพที่ 39 เทคนิคการกด ใช้สันมือข้างใดข้างหนึ่งกดต้นขาด้านหน้าขึ้น - ลง 10 รอบ

ภาพที่ 40 เทคนิคการคลึง ใช้หัวนิ้วมือทั้งสองข้างคลึงต้นขาด้านหน้าขึ้น - ลง 10 รอบ

### 3.10 การนวดแขนและหัวไหล่



ภาพที่ 41



ภาพที่ 42



ภาพที่ 43



ภาพที่ 44

#### เทคนิคการนวดแขนและหัวไหล่

ภาพที่ 41 เทคนิคการลูบ ใช้ฝ่ามือข้างใดข้างหนึ่งลูบแขนขึ้น - ลง 10 รอบ

ภาพที่ 42 เทคนิคการกดลูบ ใช้หัวนิ้วมือข้างใดข้างหนึ่งกดลูบแขนขึ้น 10 รอบ

ภาพที่ 43 เทคนิคการบีบ ใช้มือข้างใดข้างหนึ่งบีบแขนจากท่อนแขนด้านบนมาถึงข้อมือขึ้น - ลง 10 รอบ

ภาพที่ 44 เทคนิคการกดคลึง ใช้ปลายนิ้วทั้งสองคีบกดคลึงหัวไหล่ 10 รอบ



### 3.11 ขั้นตอนการรับบริการนวด

สถานกีฬาและสุขภาพเปิดให้บริการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยรูปแบบการนวดทางการกีฬาในระหว่างต้นทอมของแต่ละภาคการศึกษาจนถึงก่อนสอบปลายภาค 1 สัปดาห์ ใน 1 สัปดาห์ เปิดให้บริการจำนวน 3 วัน ๆ ละ 4 เติง เปิดให้บริการตั้งแต่เวลา 17.10 – 19.40 น. ผู้รับบริการสามารถจองเวลานวดได้ตั้งแต่เวลา 17.00 เป็นต้นไป สำหรับสมาชิกที่มาใช้บริการในแต่ละครั้งจะได้รับการนวดบริเวณที่มีอาการปวดเมื่อยและตึงกล้ามเนื้อ จำนวน 30 นาที โดยมีรายละเอียดขั้นตอนการรับบริการนวดดังนี้

- 3.11.1 สมาชิกลงชื่อใช้บริการนวดตามเวลาที่ต้องการ
- 3.11.2 กรอกข้อมูลแบบสอบถามก่อนรับบริการ (Screening Form) ทุกครั้ง
- 3.11.3 สมาชิกมาก่อนเวลานวด 5 – 10 นาที
- 3.11.4 แจ้งอาการและบริเวณปวดกล้ามเนื้อก่อนนวดทุกครั้ง
- 3.11.5 สมาชิกรับบริการนวด 30 นาทีต่อครั้ง
- 3.11.6 ผู้ให้บริการนวดแนะนำวิธีการดูแลตนเองหลังรับบริการนวดเสร็จ
- 3.11.7 ผู้รับบริการนวดประเมินการให้บริการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

รูปแบบการนวดทางการกีฬา

## 3.12 ตารางการจอบนคลาภล้ามน้

ตารางที่ 1 ตารางการจอบนคลาภล้ามน้

เวลา	วัน.....เดือน.....พ.ศ.....				
	17.10 – 17.40	17.50 – 18.20	18.30 – 19.00	19.10 -19.40	รวมผู้ให้บริการ
เตียงที่ 1					
เตียงที่ 2					
เตียงที่ 3					
เตียงที่ 4					
เตียงที่ 5					

### 3.13 แบบสอบถามก่อนรับบริการนวด

ตารางที่ 2 แบบสอบถามก่อนรับบริการนวด

Name (Mr/ Mrs/ Miss) ..... Age ..... year				
Telephone..... Email.....				
No	ข้อห้าม Contraindication	ไม่มี No	มี Yes	หมายเหตุ Remarks
1	ปวดข้อ, ข้ออักเสบ, กระดูกพรุน, มะเร็ง (Arthritis/ Osteoporosis/ Cancer)			
2	โรคหอบหืด (Asthma)			
3	โรคความดัน : ต่ำ หรือ สูง (High Blood Pressure/ Low Blood Pressure)			
4	โรคเบาหวาน, Diabetes			
5	โรคหัวใจ, มีเครื่องกระตุ้นไฟฟ้าหัวใจ, (Heart Disease/ Pacemaker)			
6	ฝังเข็ม (Acupuncture)			
7	ตั้งครรภ์ (Pregnancy)			
8	ปัจจุบันป่วย/ ผ่าตัดเมื่อเร็วๆนี้ (Illness/ Recently Surgery)			
9	ภูมิแพ้/โรคผิวหนังติดต่อร้ายแรง/โรคติดต่อร้ายแรง/ อื่นๆ Allergy/Dermatitis or Skin Disease/Contagious Disease/ others			
10) น้ำหนักในการนวด Would you prefer soft, medium or strong/hard pressure? <input type="radio"/> Soft/ Light (เบา) <input type="radio"/> Medium/ Moderate(ปานกลาง) <input type="radio"/> Strong/ Hard(หนัก)				
11) ลักษณะผิว What type of your skin? <input type="radio"/> Normal (ผิวปกติ) <input type="radio"/> Combination (ผิวผสม) <input type="radio"/> Dry(ผิวแห้ง) <input type="radio"/> Sensitive(ผิวแพ้ง่าย)				

○ ข้าพเจ้ามีความยินยอมรับการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อของสถานกีฬาและสุขภาพ หากมีอาการไม่พึงประสงค์หรือความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นจากการนวด จะไม่เรียกร้องหรือดำเนินการทางกฎหมายใด ๆ ทั้งสิ้น พร้อมลงนามลงในเอกสารแสดงความยินยอมด้วยความเต็มใจ

ลายเซ็น/Signature.....

วันที่(Date).....

### 3.14 ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวด

- 3.14.1 ไม่ควรนวดเมื่อมีการติดเชื้อ โดยเฉพาะที่ผิวหนัง เพราะจะทำให้แพร่กระจายได้
- 3.14.2 ไม่ควรนวดผู้ที่ เป็นโรคมะเร็ง จะทำให้มีการแพร่กระจายของเซลล์มะเร็งได้
- 3.14.3 ไม่ควรนวดผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับหลอดเลือดมีการอุดตันในเส้นเลือด อาจทำให้เลือดหลุดเข้าไปในกระแสเลือดทำให้เกิดการอุดตันที่หลอดเลือดของปอด หัวใจ และสมองได้
- 3.14.4 ไม่นวดบริเวณที่มีแผลเปิด เพราะความรู้สึกละเอียดกว่าปกติบริเวณที่บาดเจ็บใหม่ ๆ ซึ่งอาจเกิดการฉีกขาดของเนื้อเยื่อ ทำให้มีอาการรุนแรงมากขึ้น
- 3.14.5 ไม่ควรนวดบริเวณที่มีอาการบวมมาก เพราะบริเวณนั้นผิวหนังจะบาง ซึ่งทำให้ถลอกและติดเชื้อได้
- 3.14.6 มีไข้สูงเกิน 38.5 องศาเซลเซียส
- 3.14.7 เป็นโรคติดเชื้อเฉียบพลัน
- 3.14.8 ห้ามนวดบริเวณที่มีอาการอักเสบ ติดเชื้อ กระดูกหัก เปราะ ร้าว เคลื่อน
- 3.14.9 เป็นโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ที่ยังควบคุมอาการให้อยู่ในระยะปกติไม่ได้เป็นโรคติดต่อที่แพร่เชื้อสู่ผู้อื่นได้

### 3.15 การเตรียมตัวและคุณสมบัติของผู้นวด

ผู้นวดควรมีการเตรียมตัวเองให้พร้อม ทั้งด้านความสะอาดและบุคลิกภาพ มือต้องสะอาด ควรล้างมือทั้งก่อนและหลังการนวดแต่ละคน เล็บตัดสั้นไม่ควรทาเล็บ ไม่ควรใส่แหวน กำไล นาฬิกา หรือสร้อยคอยาว ๆ เพราะอาจจะขีดข่วนผิวของผู้ที่ถูกนวดได้ การแต่งกายของผู้นวดต้องสุภาพเรียบร้อย สะดวกในการปฏิบัติงาน เสื้อที่สวมใส่ต้องไม่สั้นหรือกระชับตัวจนเกินไป ผมไม่ยาวรุงรังหรือปรกหน้า หากผมยาวต้องรวบผมขึ้นให้เรียบร้อย เพื่อไม่ให้ไปโดนผู้รับการนวด นอกจากนี้ผู้นวดจะต้องมีจรรยาบรรณในวิชาชีพ การวางตัว กิริยาวาจาสุภาพเรียบร้อย มีความอดทน ปฏิบัติต่อตัวผู้ถูกนวดอย่างเท่าเทียมกัน

### 3.16 การตรวจประเมินก่อนการนวด

นอกจากนี้การเตรียมที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ก่อนการนวดทุกครั้งผู้นวดจะต้องตรวจประเมินปัญหาของผู้ที่ถูกนวดเสมอ ดังนั้นขั้นตอนการนวด ก็ต้องควรมีการสังเกตอาการผู้ป่วยก่อนลงมือนวดด้วยการดูและการสัมผัสดังนี้

3.16.1 การดู (Observation) ผู้ตรวจต้องสังเกตลักษณะผิวหนังของผู้ถูกตรวจว่าเป็นอย่างไร ผิวแห้ง มัน หรือเปียก มีเส้นขนมากน้อยเพียงใด ต้องตรวจดูว่ามีรอยแผลเปิด รอยข้ำ รอยกระแทกหรือไม่ และควรพิจารณาด้วยว่า มีการอักเสบ บวม แดง ร้อน หรือไม่

3.16.2 การสัมผัส (Palpation) ผู้ตรวจควรใช้มือตรวจไปตามแนวยาวของส่วนที่จะตรวจพร้อมทั้งสังเกตถึงอุณหภูมิของผิวหนัง ความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ตลอดจนสำรวจบริเวณที่มีความเจ็บปวด เพื่อจะได้ระมัดระวังเพื่อจะทำการตรวจ

### 3.17 สารให้ความชื้นสำหรับนวด

สารให้ความชื้นหรือสารหล่อลื่นเป็นอุปกรณ์ที่จำเป็นเพื่อช่วยลดการเสียดสีหรือแรงเสียดทาน ระหว่างผิวของผู้ตรวจและผู้ถูกตรวจ ทำให้การนวดสัมผัสต่อเนื้อดี มือของผู้ตรวจเคลื่อนไปบนผิวของผู้ถูกตรวจได้ง่าย ได้ความรู้สึกที่ผ่อนคลาย สำหรับผู้ถูกตรวจที่มีเส้นขนตามร่างกายจำนวนมาก หากใช้สารหล่อลื่นน้อยเกินไปเกิดความฝืดขณะนวดและทำให้เกิดความรู้สึกเจ็บผิวได้ หรือในบางรายอาจมีรูขมขนอักเสบและผื่นแดงตามมา ในบางกรณีที่ต้องการนวดแบบกดบีบลึก ผู้ตรวจไม่ควรใช้สารหล่อลื่นมากจนเกินไปเพราะจะทำให้ควบคุมการเคลื่อนไหวของการนวดได้ยาก วิธีการใช้สารหล่อลื่นที่ดีที่สุด คือ ใช้ครั้งละจำนวนน้อย ๆ แต่บ่อยครั้ง ทั้งนี้ควรขึ้นกับเทคนิคการนวดที่ใช้และลักษณะผิวหนังของผู้ป่วยและแต่ละรายด้วย สารหล่อลื่นที่นิยมใช้กันอยู่มีหลายชนิด ได้แก่ โลชั่น น้ำเปล่า ครีมนวดร้อนและเย็น



ภาพที่ 45 สารให้ความชื้นที่ใช้ในการนวด

## บทที่ 4

### ปัญหา อุปสรรค แนวทางแก้ไข และการพัฒนาปรับปรุงการนัดทางการกีฬา

ตามที่สถานกีฬาและสุขภาพ ให้บริการนัดสำหรับสมาชิกตั้งแต่ปี 2562 เป็นต้นมา สถานกีฬาและสุขภาพได้จัดทำแบบสอบถามสมาชิกที่มารับบริการนัด โดยได้รวบรวมข้อมูลปัญหา อุปสรรค และแนวทางแก้ไขดังต่อไปนี้

#### 4.1 ปัญหา อุปสรรค

- 4.1.1 ผู้ให้บริการนัดไม่เพียงพอต่อจำนวนสมาชิกที่มาใช้บริการในแต่ละวัน
- 4.1.2 ระยะเวลาที่ให้บริการสมาชิกน้อยเกินไป 30 นาทีต่อ 1 คน
- 4.1.3 เปิดให้บริการจำนวนวันน้อยเกินไป 3 วันต่อสัปดาห์
- 4.1.4 ช่วงเวลาที่ให้บริการนัดน้อยเกินไป เวลา 17.10 – 19.40 น.

#### 4.2 แนวทางการแก้ไข

- 4.2.1 สถานกีฬาและสุขภาพ ควรจัดผู้ให้บริการนัดให้เพียงพอต่อความต้องการสมาชิก
- 4.2.2 สถานกีฬาและสุขภาพ เพิ่มเวลานัดให้กับสมาชิกจาก 30 นาทีต่อ 1 คน เป็น 45 – 60 นาทีต่อ 1 คน
- 4.2.3 ควรเพิ่มจำนวนวันให้บริการจากเดิม 3 วันต่อสัปดาห์เป็น 5 วันต่อสัปดาห์
- 4.2.4 ควรเพิ่มระยะเวลาเปิดให้บริการจากเดิม 17.10 – 19.40 น. เป็น 15.00 – 20.00 น.

#### 4.3 การพัฒนาปรับปรุงการนัดทางการกีฬา

- 4.3.1 ควรจัดบริการนัดให้กับสมาชิกสัปดาห์ละ 1 ครั้ง จำนวน 4 สัปดาห์ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพการนัดกับสมาชิกที่มีอาการปวดกล้ามเนื้อลดลง
- 4.3.2 สถานกีฬาและสุขภาพควรร่วมมือกับโรงพยาบาลมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี สำหรับจัดโปรแกรมการรักษา และฟื้นฟู สมาชิกที่มีปัญหาอาการปวดกล้ามเนื้อที่เกิดจากการนั่งทำงานนาน ๆ หรือมีผลมาจากการเล่นกีฬา และออกกำลังกาย

## รายการอ้างอิง

- กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก. (2562). *ข้อห้ามในการนวด*. สืบค้น 19 กันยายน 2562, จาก [http://healthydee.moph.go.th/view\\_article.php?id=466](http://healthydee.moph.go.th/view_article.php?id=466)
- ปราณีต เพ็ญศรี. (2554). หลักการและเทคนิคพื้นฐานในการนวดแบบสากล. ใน *การอบรมเชิงปฏิบัติการการนวดผ่อนคลาย (ขั้นพื้นฐานสู่ขั้นก้าวหน้า) เพื่อใช้ในนักกีฬาฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา* กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- ปราณีต เพ็ญศรี. (2554). ประโยชน์ของการนวด. ใน *การอบรมเชิงปฏิบัติการการนวดผ่อนคลาย (ขั้นพื้นฐานสู่ขั้นก้าวหน้า) เพื่อใช้ในนักกีฬาฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา* กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- ปราณีต เพ็ญศรี. (2554). ข้อห้ามและข้อควรระวังในการนวด. ใน *การอบรมเชิงปฏิบัติการการนวดผ่อนคลาย (ขั้นพื้นฐานสู่ขั้นก้าวหน้า) เพื่อใช้ในนักกีฬาฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา* กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- โรงพยาบาลศิริราช ปิยมหาราชการุณย์. (2561). *โรคออฟฟิศซินโดรม*. สืบค้น 20 กันยายน 2562, <http://www.siphhospital.com/th/news/article/share/696/Officesyndrome>
- สำนักวิชาสาธารณสุขศาสตร์ สาขาวิชาอาชีวอนามัยและความปลอดภัย. (2557). *การสำรวจโรคออฟฟิศซินโดรมพนักงานมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี* (รายงานการวิจัย). นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.

ภาคผนวก



ภาคผนวก ก แบบประเมินนวัตกรรมคล้ายกล้ำมเนื้อรูปแบบการนวดทางการกีฬา  
สำหรับบริการสมาชิกออนไลน์ <https://forms.gle/xr2nz8SKJNNV8dNZ8>

## แบบประเมินนวัตกรรมคล้ายกล้ำมเนื้อรูปแบบ การนวดทางการกีฬา สำหรับบริการสมาชิก

\*จำเป็น

สถานะ \*

- นักศึกษา
- บุคลากร
- อาจารย์
- สมาชิกรายปีบุคคลภายนอก

การศึกษา \*

- ปริญญาตรี
- ปริญญาโท
- ปริญญาเอก

1.ความเพียงพอของจำนวนผู้ให้บริการนวด \*

- ไข่มไม่ได้ ยังต้องปรับปรุงอีกมาก
- ไข่มได้ ยังต้องปรับปรุง
- ปานกลาง
- ดี
- ดีมาก

**3.การประชาสัมพันธ์การให้บริการนัดผ่านทางอินเตอร์เน็ต เช่น E-mail \***

- ไข่มไม่ได้ ยังต้องปรับปรุงอีกมาก
- ไม่ดี ยังต้องปรับปรุง
- ปานกลาง
- ดี
- ดีมาก

**4.ระยะเวลาการรับบริการนัดทางการกีฬา \***

- ไข่มไม่ได้ ยังต้องปรับปรุงอีกมาก
- ไม่ดี ยังต้องปรับปรุง
- ปานกลาง
- ดี
- ดีมาก

**5.การลงชื่อรับบริการสำหรับสมาชิกที่เท่าเทียมกัน \***

- ไข่มไม่ได้ ยังต้องปรับปรุงอีกมาก
- ไม่ดี ยังต้องปรับปรุง
- ปานกลาง
- ดี
- ดีมาก

**ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ \***

คำตอบของคุณ

---

ส่ง

ภาคผนวก ข แบบแสดงหลักฐานการประชาสัมพันธ์การใช้คู่มือการให้บริการนวด  
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อรูปแบบการนวดทางการกีฬา สำหรับบริการสมาชิก

 **SUT Sport and Health Center**  
28 มีนาคม 2018 · 📍

สถานกีฬาฯ ให้บริการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ  
ประจำภาคเรียนที่ 3/2560 (ไม่เสียค่าใช้จ่าย)

**สถานกีฬาและสุขภาพ**  
**ขอเชิญรับบริการนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ**  
**ทุกวันจันทร์ – ศุกร์ เวลา 17.00 – 19.30 น.**  
**ณ ห้องนวด ชั้น 2 สถานกีฬาและสุขภาพ อาคารสุรสิงหนาท**

**เริ่มวันจันทร์ที่ 2 เมษายน – 15 มิถุนายน 2561**  
หมายเหตุ: งดให้บริการช่วงสอบกลางภาค / ปลายภาค  
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 3429

สถานกีฬาและสุขภาพ ขอเชิญรับบริการ "นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ" ทุกวันจันทร์-ศุกร์ 17.00-19.30 น.  
pr  
ส่ง: วันพฤหัสบดีที่ 9 สิงหาคม 2018 16:02  
ถึง: all\_users

**สถานกีฬาและสุขภาพ**  
**ขอเชิญรับบริการ**  
**นวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ**

**ทุกวันจันทร์ – ศุกร์ เวลา 17.00 – 19.30 น.**  
**เริ่มวันที่ 14 สิงหาคม – 19 ตุลาคม 2561**  
หมายเหตุ: งดให้บริการช่วงสอบกลางภาค / ปลายภาค  
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม โทร. 3429

**ไม่มี  
ค่าใช้จ่าย**

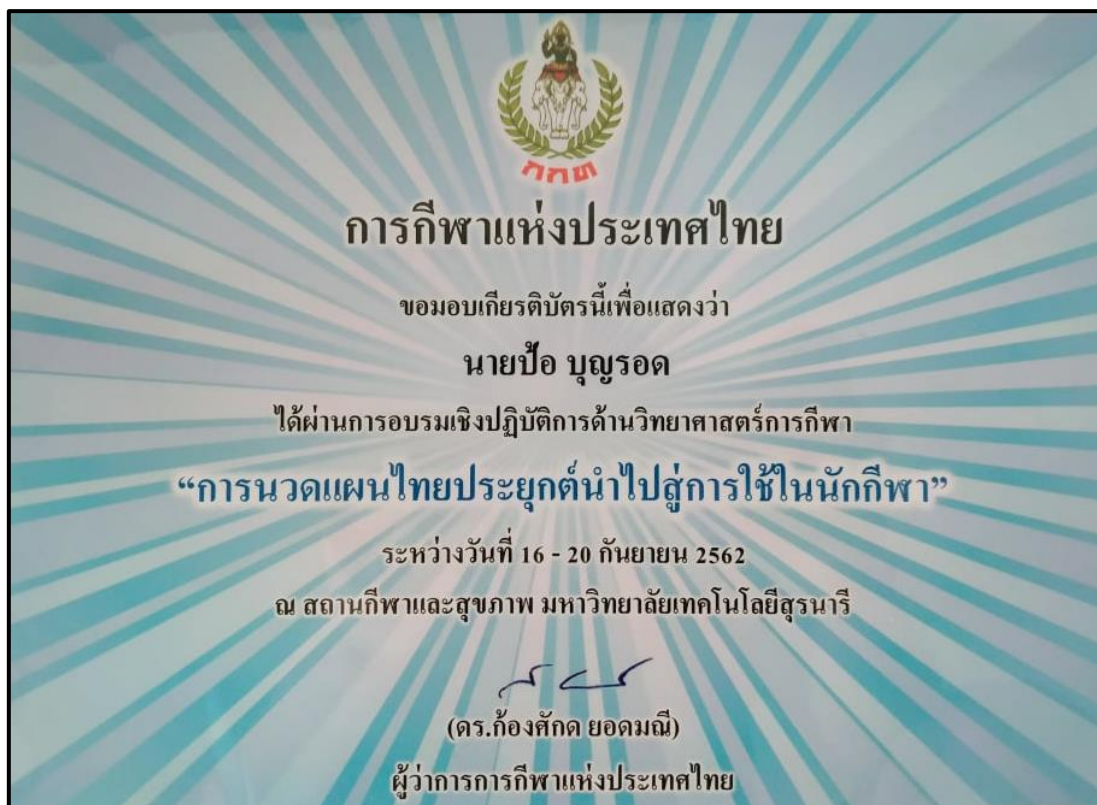
## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายป้อ บุญรอด
ตำแหน่ง/สังกัด	เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป งานวิทยาศาสตร์การกีฬา สถานกีฬาและสุขภาพ สำนักงานอธิการบดี
ประวัติการศึกษา	สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา, 2556 วิทยาศาสตร์บัณฑิต (การฝึกและการจัดการกีฬา), 2549
ประสบการณ์การทำงาน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เจ้าหน้าที่นวดทางการกีฬานักกีฬาเรือพายทีมชาติไทย ปี 2554 – 2556</li> <li>2. นวดทางการกีฬานักกีฬาคณพิการเก็บตัวฝึกซ้อมเตรียมทีมอาเซียน พาราเกมส์ เอเชียันพาราเกมส์ พาราโอลิมปิกเกมส์ ณ Tokyo 2020 ประเทศญี่ปุ่น</li> <li>3. นักวิทยาศาสตร์การกีฬาประจำทีมบาสเกตบอลจังหวัดนครราชสีมา</li> <li>4. นักวิทยาศาสตร์การกีฬาประจำทีมบาสเกตบอลกองทัพภาค 2</li> <li>5. นักวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย</li> <li>6. นักวิทยาศาสตร์การกีฬาทีมฟุตบอลซูเปอร์แคท</li> </ol>
ผลงานวิชาการ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การศึกษาวิทยาการระบอบการเกิดอุบัติเหตุและการได้รับบาดเจ็บจากการขับขี่รถจักรยานยนต์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี</li> <li>2. อุบัติการณ์การบาดเจ็บทางการกีฬาของนักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 41</li> <li>3. การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2560 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี</li> </ol>

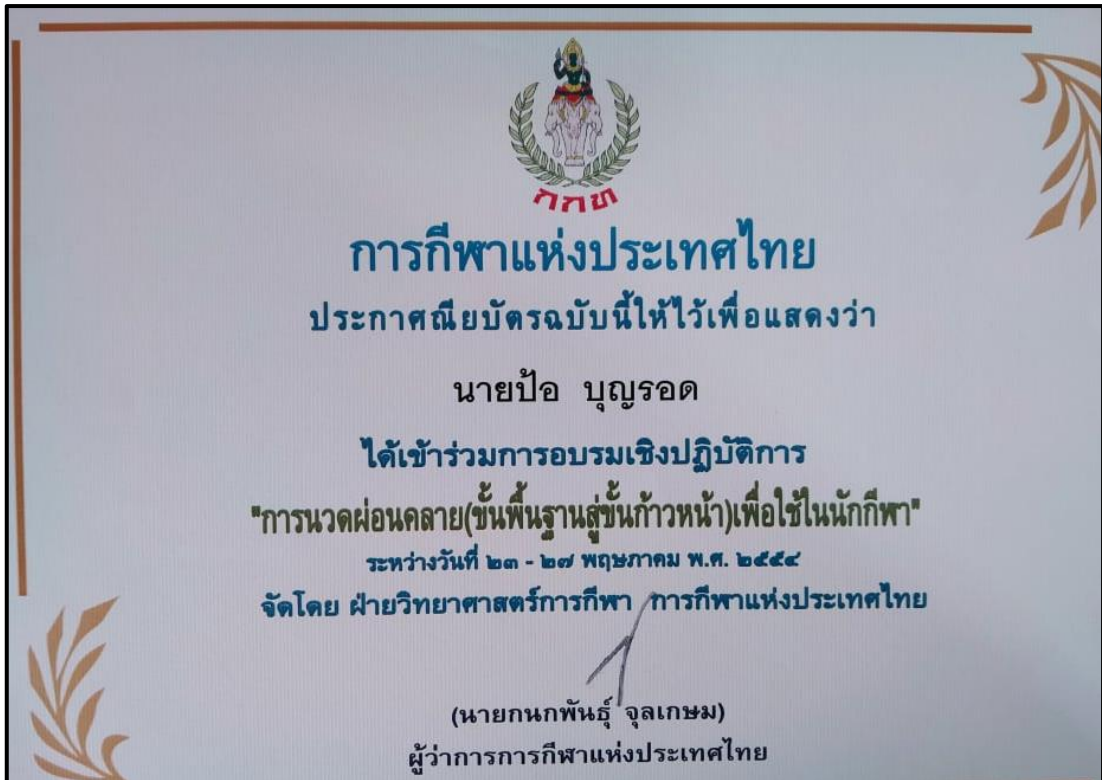
4. ผลของการประเมินนวัตกรรมเทคนิคทางการกีฬาที่มีผลต่อการลดอาการปวดกล้ามเนื้อจากโรคออฟฟิศซินโดรมในกลุ่มบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
5. การศึกษาปัญหาการฝึกซ้อมของนักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 45
6. การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่ 47 “เดอะซัน เกมส์”

เกียรติบัตรการอบรมทางด้านวิชาชีพ











เลขที่ SW004-11-02-2562



## โรงเรียนนวดไทยสปา สุรนารี

### SURATAREE THAI MASSAGE SPA SCHOOL

๔๔/๓ ถนนนวมราชูทิศ ซอย ๒ ตำบลในเมือง อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา โทรศัพท์ ๐๔๔-๙๕๔-๓๓๗๗  
(ในเขตควบคุมโดยกระทรวงสาธารณสุข)

ประกาศนียบัตรฉบับนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

**นายป๋อ บุญรอด**

ได้ศึกษาสำเร็จหลักสูตรวิชา นวดอโรติก (๑๕๐ ชั่วโมง)

ให้ไว้ ณ วันที่ ๑๒ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๒

ขอให้มีมีความสุข ความเจริญ เกื้อกูล




(นายยุทธศาสตร์ พงษ์พานิช)

ผู้อำนวยการโรงเรียน

Certificate No. 2555/901309



## Taralai Thai Massage School

2nd Floor, Building 2, 185 Soi Preedeeapanomyong 9, Sukhumvit 71 Rd., Prakanong Nua, Wattana, Bangkok, Thailand

(Accredited by the Ministry of Education)

This Certificate Is To Certify That

**Mr. Pho Boonrod**

Has Successfully Completed The Training Program On

**THAI TRADITIONAL MASSAGE 24 HOURS.**

February 22, 2012

Wishing You Good Health, Happiness and Prosperity Forever




Accredited by the Ministry of Public Health of the 38 No. 5. Director of the School Accredited by the Ministry of Education No. กษ 13/2554

4001 Masthead Street NE, Albuquerque, NM 87109  
 Tele: 888-320-8273 | Fax: 505-856-2983 | www.kinesiotaping.com

The course content is intended for use within the scope of practice of the learner's license or regulation.


**KINESIO UNIVERSITY**

**Certificate of Course Completion**

**PHO B BOONROD**  
 Sport

Has successfully completed the course requirements defined by  
 Kinesio University®, as stated below

Kinesio Taping Advanced Techniques and Clinical Reasoning - International	11TH02-000-3W-052519-03- TH	
COURSE TITLE	COURSE CODE	COURSE CODE
Tossaphon Jaysrichai, CKTI	May 25, 2019	
INSTRUCTOR	SEMINAR DATE	
Thailand	TH	
CITY	REGION/PROVINCE	COUNTRY
	May 26, 2019	
KINESIO UNIVERSITY	DATE	





**คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์**

ขอมอบวุฒิบัตรนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

**คุณป๋อ บุญรอด**

ได้ผ่านการอบรม

**หลักสูตร “การประยุกต์ความรู้ด้านเวชศาสตร์การกีฬา เพื่อพัฒนานักกีฬาสู่ความเป็นเลิศ”**  
**วันที่ ๒๖ - ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๔**

**ณ ห้องประชุมมนตรี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์**

  
 (รองศาสตราจารย์ ดร.กีนพันธุ์ เนตรแพ)  
 คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

  
 (ก.อ.อมรรัตน์ เขมทานนท์)  
 ศึกษายภาพบำบัด ทางกายภาพ